

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta BOGATOBIAŁKOWA od 15.04.-24.04.24r. (część I)

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 15.04.24r.	WTOREK 16.04.24r.	ŚRODA 17.04.24r.	CZWARTEK 18.04.24r.	PIĄTEK 19.04.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7) serek wiejski 55g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), połędwica drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), jajecznica na parze 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z koperkiem 40g (6,9), serek grani 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek 50g (7), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g
II śniadanie	Budyń 0,2l (7).	Jogurt skyr 150g (7).	Koktajl mleczno - owocowy 0,2l (7).	Serek homogenizowany 150g (7).	Kakao na mleku 0,25 l (1,7), herbatniki 60g (1,3).
Obiad	Jarzynowa 0,4l (9), pierogi z mięsem 300g (1,3), sos jogurtowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), kotlet mielony z pieca 80g (1,3,9), ziemniaki 200g, sos potrawkowy 100 ml (1,7), buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Koperkowa 0,4l (9), leczo z kurczakiem i warzywami 280g (100/150g) ziemniaki 200g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), schab gotowany 80g (9), ryż 200g, sos pietruszkowy 100 ml (1,7), szpinak gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa 0,4l (9), filet rybny gotowany 80g (4), ziemniaki 200g, sos grecki 150 ml (1,9), sałata z winegretem 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z warzywami w galarecie 200g (100/70g) (6,9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta rybno-warzywna 100g (4,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), połędwica z indyka 60g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa z szynką z jogurtem 200g (7,9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), skyr naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), połędwica drobiowa 20g (7), papryka czerwona 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2600	2640	2650	2620	2650
Białko (g)	99	105	115	100	99
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	87 28	87 28	85 25	88 24	88 28
Węglowodany (g) cukry (g)	356 53	359 34	356 37	357 43	364 55
Błonnik (g)	25	27	26	28	27
Sól (g)	4,9	4,9	5,1	5,0	5,1

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Łukawa

LEGENDA ALERGENY: 1 - produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne; 3 - jaja i produkty pochodne; 4 - ryby i produkty pochodne; 6 - soja i produkty pochodne; 7 - mleko i produkty pochodne; 9 - seler i produkty pochodne; 10 - gorczyca i produkty pochodne.

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta BOGATOBIAŁKOWA od 15.04.-24.04.24r. (część II)

Posiłek	SOBOTA 20.04.24r.	NIEDZIELA 21.04.24r.	PONIEDZIAŁEK 22.04.24r.	WTOREK 23.04.24r.	ŚRODA 24.04.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Kaszka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajko gotowane 50g (3), szynka z indyka 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek z koperkiem 50g (7), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), połędwica drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), twaróg 55g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g
II śniadanie	Jogurt skyr 150g (7).	Jogurt naturalny 150g (7).	Budyń 0,2l (7).	Koktajl mleczno - owocowy 0,2l (7).	Serek waniliowy 150g (7).
Obiad	Ziemniaczana 0,4l (9), potrawka drobiowa z jarzynami 200g (100/75g) (1,9), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), mięso od szynki gotowane 80g (9), ziemniaki 200g, sos beszamelowy 100 ml (1,7), brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa 0,4l (9), kotlet jarski z soją i warzywami 100g (3,6,9), ziemniaki z zieleciną 200g, sos koperkowy 100 ml (1,7), sałata z jogurtem 75g (7), kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Grycikowa 0,4l (1,9), udko luzowane gotowane 80g (9), ryż 200g, sos śmietanowy 100 ml (1,7), marchewka gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa 0,4l (9), sos boloński 150 ml (1,9), makaron 200g (1,3), fasolka szparagowa 150g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 50g (7), szynka konserwowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka wieprzowa 50g (6,9), serek wiejski 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z warzywami i wędliną z jogurtem 200g (1,3,7,9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 100g (9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajko gotowane 50g (3), pasztet drobiowy 50g (1,3,6), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), skyr naturalny 150g (7).	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy z ziołami 20g (7), ogórek zielony 20g, sałata 5g.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2640	2620	2610	2620	2650
Białko (g)	100	99	100	105	102
Tłuszcze (g)	88	89	86	86	90
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	28	23	26	27
Węglowodany (g)	363	356	359	357	358
cukry (g)	40	34	50	40	51
Błonnik (g)	27	25	26	27	26
Sól (g)	5,0	4,9	5,0	4,9	5,1

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Łukawa

LEGENDA ALERGENY: 1 - produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne; 3 - jaja i produkty pochodne; 4 - ryby i produkty pochodne; 6 - soja i produkty pochodne; 7 - mleko i produkty pochodne; 9 - seler i produkty pochodne; 10 - gorczyca i produkty pochodne.

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 15.04.-24.04.24r. (część I)

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 15.04.24r.	WTOREK 16.04.24r.	ŚRODA 17.04.24r.	CZWARTEK 18.04.24r.	PIĄTEK 19.04.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7) serek wiejski 50g (7), szynka konserwowa 30g (6,9), papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Kiwi 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), połędwica drobiowa 40g (6,9), ser topiony 40g (7), rzodkiewka 40g, ogórek kiszony 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1) , masło 20g (7), jajecznica na parze 100g (3), papryka czerwona 70g, sałata 10g, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Gruszka 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), salceson ozorkowy 40g (6,9), serek grani 40g (7), ogórek konserwowy 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Kiwi 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), twarożek 50g (7), szynka drobiowa 30g (6,9), papryka czerwona 40g, rzodkiewka 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Jabłko 100g
II śniadanie	Budyń b/c 0,2l (7).	Sok pomidorowy b/c 0,2l.	Napój mleczno-owocowy b/c 0,2l (7).	Serek homogenizowany b/c 150g (7).	Kisiel b/c 0,2l.
Obiad	Grochowa 0,4l (6,9), pierogi z mięsem 300g (1,3), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), kotlet mielony z pieca 80g (1,3,9), ziemniaki 200g, sos potrawkowy 100 ml (1,7), buraczki gotowane 75g, surówka z selera i jabłka z zieloną pietruszką 75g (9), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Koperkowa 0,4l (9), fasolka po bretońsku 200g (100/75g) (6), ziemniaki 200g, sałatka szwedzka z kiszzonego ogórka 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), schab duszony 80g (9), ryż 200g, sos pietruszkowy 100 ml (1,7), surówka z czerwonej kapusty 75g szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Brokułowa 0,4l (9), filet rybny panierowany 100g (1,3,4), ziemniaki 200g, sos grecki 150 ml (1,9), sałata z winegretem 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka z warzywami w galarecie 200g (100/70g) (6,9), sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta rybno-warzywna 100g (4,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), połędwica z indyka 50g (6,9), ser żółty 50g (7), pomidor 40g, rzodkiewka 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa z szynką z jogurtem 200g (7,9), sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka grahamka 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Wafle ryżowe 40g, jogurt naturalny 150g (7).	Bułka grahamka 70g (1), skyr naturalny 150g (7).	Bułka grahamka 70g (1), masło 10g (7), połędwica drobiowa 20g (7), papryka czerwona 20g, sałata 5g.	Wafle ryżowe 40g (1,7), kefir 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2590	2590	2610	2600	2580
Białko (g)	95	98	97	102	98
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	86 28	92 27	88 24	88 29	92 28
Węglowodany (g) cukry (g)	360 32	343 35	359 34	350 32	341 31
Błonnik (g)	23	26	26	25	25
Sól (g)	5,0	5,1	5,1	4,8	5,1

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Łukawa

LEGENDA ALERGENY: 1 - produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne; 3 - jaja i produkty pochodne; 4 - ryby i produkty pochodne; 6 - soja i produkty pochodne; 7 - mleko i produkty pochodne; 9 - seler i produkty pochodne; 10 - gorczyca i produkty pochodne.

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 15.04.-24.04.24r. (część II)

Posiłek	SOBOTA 20.04.24r.	NIEDZIELA 21.04.24r.	PONIEDZIAŁEK 22.04.24r.	WTOREK 23.04.24r.	ŚRODA 24.04.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), musztarda 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Gruszka 100g	Kaszka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajko gotowane 50g (3), szynka z indyka 30g (6,9), ogórek zielony 40g, rzodkiewka 40g, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Kiwi 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), ser żółty 50g (7), szynka z koperkiem 30g (6,9), papryka czerwona 40g, ogórek konserwowy 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), polędwica drobiowa 40g (6,9), ser topiony 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Gruszka 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1), masło 20g (7), twaróg 50g (7), szynka konserwowa 30g (6,9), papryka czerwona 40g, rzodkiewka 40g, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Kiwi 100g
II śniadanie	Sałatką makaronowa z tuńczykiem 200g (1,3,4).	Sok warzywny b/c 0,2l.	Budyń b/c 0,2l (7).	Sok pomidorowy b/c 0,2l.	Sałatką owocowa z jogurtem b/c 200g (7).
Obiad	Ziemniaczana 0,4l (9), potrawka drobiowa z jarzynami 200g (100/75g) (1,9), kasza gryczana 200g, surówka z kiszonej kapusty 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), mięso od szynki duszone 80g (9), ziemniaki 200g, sos beszamelowy 100 ml (1,7), surówka z marchwi i jabłka 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Szpinakowa 0,4l (9), kotlet jarski z soją i warzywami 100g (3,6,9), ziemniaki z zieleciną 200g, sos koperkowy 100 ml (1,7), sałata z jogurtem 75g (7), kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Ogórkowa 0,4l (9), udko luzowane gotowane 80g (9), ryż 200g, sos śmietanowy 100 ml (1,7), buraczki gotowane 75g (6), surówka z selera i jabłka 75g (9), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Kalafiorowa 0,4l (9), sos boloński 150 ml (1,9), makaron 200g (1,3), fasolka szparagowa 75g (6), surówka Coleslaw 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 50g (7), wątrobianka 50g (6,9), ogórek kiszony 40g, papryka czerwona 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka wieprzowa 50g (6,9), serek wiejski 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), sałatką makaronowa z warzywami i wędliną z jogurtem 200g (1,3,7,9), sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 100g (9), papryka czerwona 70, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajko gotowane 50g (3), pasztet drobiowy 50g (1,3,9), pomidor 40g, ogórek zielony 40g, herbata b/c 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka grahamka 70g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka grahamka 70g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Wafle ryżowe 40g, skyr naturalny 150g (7).	Bułka grahamka 70g (1), kefir 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy z ziołami 20g (7), ogórek zielony 20g, sałata 5g.

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

	2590	2570	2560	2580	2600
Energia (kcal)					
Białko (g)	97	98	92	96	99
Tłuszcze (g)	96	92	88	91	89
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	26	21	24	25
Węglowodany (g)	333	338	349	345	350
cukry (g)	26	30	31	32	33
Błonnik (g)	25	25	26	24	27
Sól (g)	5,1	5,0	5,2	4,9	4,9

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Łukawa

LEGENDA ALERGENY: 1 - produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne; 3 - jaja i produkty pochodne; 4 - ryby i produkty pochodne; 6 - soja i produkty pochodne; 7 - mleko i produkty pochodne; 9 - seler i produkty pochodne; 10 - gorczyca i produkty pochodne.

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA od 15.04.-24.04.24r. (część I)

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 15.04.24r.	WTOREK 16.04.24r.	ŚRODA 17.04.24r.	CZWARTEK 18.04.24r.	PIĄTEK 19.04.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7) serek wiejski 55g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), połędwica drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), jajecznicza na parze 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z koperkiem 40g (6,9), serek grani 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek 50g (7), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g
Obiad	Jarzynowa 0,4l (9), pierogi z mięsem 300g (1,3), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), kotlet mielony z pieca 80g (1,3,9), ziemniaki 200g, sos potrawkowy 100 ml (1,7), buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Koperkowa 0,4l (9), leczko z kurczakiem i warzywami 280g (100/150g) ziemniaki 200g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), schab gotowany 80g (9), ryż 200g, sos pietruszkowy 100 ml (1,7), szpinak gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa 0,4l (9), filet rybny gotowany 80g (4), ziemniaki 200g, sos grecki 150 ml (1,9) sałata z winogretem 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z warzywami w galarecie 200g (100/70g) (6,9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta rybno-warzywna 100g (4,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), połędwica z indyka 60g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa z szynką z jogurtem 200g (7,9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), skyr naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), połędwica drobiowa 20g (7), papryka czerwona 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

Energia (kcal)	2500	2580	2500	2505	2500
Białko (g)	92	93	100	90	88
Tłuszcze (g)	90	88	81	91	80
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	24	26	28	26
Węglowodany (g)	331	353	343	332	340
cukry (g)	40	35	50	37	56
Błonnik (g)	22	24	23	24	25
Sól (g)	4,7	4,9	5,0	4,7	4,9

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Łukawa

LEGENDA ALERGENY: 1 - produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne; 3 - jaja i produkty pochodne; 4 - ryby i produkty pochodne; 6 - soja i produkty pochodne; 7 - mleko i produkty pochodne; 9 - seler i produkty pochodne; 10 - gorczyca i produkty pochodne.

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA od 15.04.-24.04.24r. (część II)

Posiłek	SOBOTA 20.04.24r.	NIEDZIELA 21.04.24r.	PONIEDZIAŁEK 22.04.24r.	WTOREK 23.04.24r.	ŚRODA 24.04.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Kaszka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajko gotowane 50g (3), szynka z indyka 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek z koperkiem 50g (7), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), polędwica drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), twaróg 55g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g
Obiad	Ziemniaczana 0,4l (9), potrawka drobiowa z jarzynami 200g (100/75g) (1,9), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), mięso od szynki gotowane 80g (9), ziemniaki 200g, sos beszamelowy 100 ml (1,7), brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa 0,4l (9), kotlet jarski z soją i warzywami 100g (3,6,9), ziemniaki z zieleciną 200g, sos koperkowy 100 ml (1,7), sałata z jogurtem 75g (7), kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Grycikowa 0,4l (1,9), udko luzowane gotowane 80g (9), ryż 200g, sos śmietanowy 100 ml (1,7), marchewka gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa 0,4l (9), sos boloński 150 ml (1,9), makaron 200g (1,3), fasolka szparagowa 150g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 50g (7), szynka konserwowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka wieprzowa 50g (6,9), serek wiejski 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z warzywami i wędliną z jogurtem 200g (1,3,7,9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 100g (9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajko gotowane 50g (3), pasztet drobiowy 50g (1,3,6), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), skyr naturalny 150g (7).	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy z ziołami 20g (7), ogórek zielony 20g, sałata 5g.

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

	2520	2530	2510	2505	2500
Energia (kcal)	2520	2530	2510	2505	2500
Białko (g)	89	94	92	90	87
Tłuszcze (g)	87	84	85	88	86
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	23	27	23	26	28
Węglowodany (g)	374	348	345	338	344
cukry (g)	34	39	50	38	48
Błonnik (g)	23	26	25	24	22
Sól (g)	4,9	5,2	4,9	5,0	4,9

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Łukawa

LEGENDA ALERGENY: 1 - produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne; 3 - jaja i produkty pochodne; 4 - ryby i produkty pochodne; 6 - soja i produkty pochodne; 7 - mleko i produkty pochodne; 9 - seler i produkty pochodne; 10 - gorczyca i produkty pochodne.

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta PODSTAWOWA od 15.04.-24.04.24r. (część I)

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 15.04.24r.	WTOREK 16.04.24r.	ŚRODA 17.04.24r.	CZWARTEK 18.04.24r.	PIĄTEK 19.04.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7) serek wiejski 55g (7), miód 25g, papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), połędwica drobiowa 40g (6,9), ser topiony 40g (7), rzodkiewka 40g, ogórek kiszony 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), jajecznica na parze 100g (3), papryka czerwona 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), salceson ozorkowy 40g (6,9), serek grani 40g (7), ogórek konserwowy 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek 50g (7), dżem 30g, papryka czerwona 40g, rzodkiewka 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko 100g
Obiad	Grochowa 0,4l (6,9), pierogi z mięsem 300g (1,3), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), kotlet mielony z pieca 80g (1,3,9), ziemniaki 200g, sos potrawkowy 100 ml (1,7), buraczki gotowane 75g, surówka z selera i jabłka z zieloną pietruszką 75g (9), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Koperkowa 0,4l (9), fasolka po bretońsku 200g (100/75g) (6), ziemniaki 200g, sałatka szwedzka z kiszzonego ogórka 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), schab duszony 80g (9), ryż 200g, sos pietruszkowy 100 ml (1,7), surówka z czerwonej kapusty 75g szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa 0,4l (9), filet rybny panierowany 100g (1,3,4), ziemniaki 200g, sos grecki 150 ml (1,9), sałata z winegretem 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z warzywami w galarecie 200g (100/70g) (6,9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta rybno-warzywna 100g (4,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), połędwica z indyka 60g (6,9), dżem 40g, pomidor 40g, rzodkiewka 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa z szynką z jogurtem 200g (7,9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), skyr naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), połędwica drobiowa 20g (7), papryka czerwona 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2530	2580	2540	2515	2500
Białko (g)	94	85	102	90	89
Tłuszcze (g)	92	89	83	91	83
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	26	27	29	26
Węglowodany (g)	332	359	346	332	349
cukry (g)	40	35	50	37	56
Błonnik (g)	22	25	24	25	25
Sól (g)	4,7	5,2	5,1	4,9	5,0

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Łukawa

LEGENDA ALERGENY: 1 - produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne; 3 - jaja i produkty pochodne; 4 - ryby i produkty pochodne; 6 - soja i produkty pochodne; 7 - mleko i produkty pochodne; 9 - seler i produkty pochodne; 10 - gorczyca i produkty pochodne.

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta PODSTAWOWA od 15.04.-24.04.24r. (część II)

Posiłek	SOBOTA 20.04.24r.	NIEDZIELA 21.04.24r.	PONIEDZIAŁEK 22.04.24r.	WTOREK 23.04.24r.	ŚRODA 24.04.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), serdunki drobiowe 120g (9), musztarda 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka 100g	Kaszka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajko gotowane 50g (3), szynka z indyka 30g (6,9), ogórek zielony 40g, rzodkiewka 40g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser żółty 50g (7), dżem 30g, papryka czerwona 40g, ogórek konserwowy 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), połudwica drobiowa 40g (6,9), ser topiony 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), twaróg 55g (7), miód 25g, papryka czerwona 40g, rzodkiewka 40g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g
Obiad	Ziemniaczana 0,4l (9), potrawka drobiowa z jarzynami 200g (100/75g) (1,9), kasza gryczana 200g, surówka z kiszzonej kapusty 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), mięso od szynki duszone 80g (9), ziemniaki 200g, sos beszamelowy 100 ml (1,7), surówka z marchwi i jabłka 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa 0,4l (9), kotlet jarski z soją i warzywami 100g (3,6,9), ziemniaki z zieleniną 200g, sos koperkowy 100 ml (1,7), sałata z jogurtem 75g (7), kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ogórkowa 0,4l (9), udko luzowane gotowane 80g (9), ryż 200g, sos śmietanowy 100 ml (1,7), marchewka z groszkiem 75g (6), surówka z selera i jabłka 75g (9), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa 0,4l (9), sos boloński 150 ml (1,9), makaron 200g (1,3), fasolka szparagowa 75g (6), surówka Coleslaw 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 50g (7), wątrobianka 50g (6,9), ogórek kiszony 40g, papryka czerwona 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka wieprzowa 50g (6,9), serek wiejski 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z warzywami i wędliną z jogurtem 200g (1,3,7,9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 100g (9), papryka czerwona 70, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajko gotowane 50g (3), pasztet drobiowy 50g (1,3,6), pomidor 40g, ogórek zielony 40g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), skyr naturalny 150g (7).	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy z ziołami 20g (7), ogórek zielony 20g, sałata 5g.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2530	2530	2530	2515	2530
Białko (g)	88	94	93	90	87
Tłuszcze (g)	89	84	87	89	88
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	27	26	27	28
Węglowodany (g)	374	348	344	338	348
cukry (g)	34	39	50	38	48
Błonnik (g)	23	26	25	24	22
Sól (g)	5,2	5,2	5,2	5,1	5,0

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Łukawa

LEGENDA ALERGENY: 1 - produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne; 3 - jaja i produkty pochodne; 4 - ryby i produkty pochodne; 6 - soja i produkty pochodne; 7 - mleko i produkty pochodne; 9 - seler i produkty pochodne; 10 - gorczyca i produkty pochodne.

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 15.04.-24.04.24r. (część I)

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 15.04.24r.	WTOREK 16.04.24r.	ŚRODA 17.04.24r.	CZWARTEK 18.04.24r.	PIĄTEK 19.04.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek wiejski 55g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), połędwica drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 15g (7), pasta z białek jaj z zieloną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka z koperkiem 40g (6,9), serek grani 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), twarożek chudy 50g (7), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g
II śniadanie	Budyń 0,2l (7).	Sok pomidorowy 0,2l.	Ryż z musem jabłkowym 150g.	Serek homogenizowany 150g (7).	Kisiel 0,2l, biszkopty 50g (1,3).
Obiad	Jarzynowa 0,4l (9), pierogi z mięsem 300g (1,3), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), drobiowy kotlet mielony z pieca 80g (1,3,9), ziemniaki 200g, sos potrawkowy b/śm 100 ml (1), buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Koperkowa 0,4l (9), leczo z kurczakiem i warzywami 280g (100/150g) ziemniaki 200g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), ryż 200g, sos pietruszkowy b/śm 100 ml (1), szpinak gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa 0,4l (9), filet rybny gotowany 80g (4), ziemniaki 200g, sos grecki 150 ml (1,9) sałata z winogretem 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka z warzywami w galarecie 200g (100/70g) (6,9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta rybno-warzywna 100g (4,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), połędwica z indyka 60g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), sałatka jarzynowa z szynką z jogurtem 200g (7,9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta z białek jaj z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), skyr naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), połędwica drobiowa 20g (7), papryka czerwona 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2500	2515	2550	2500	2520
Białko (g)	94	95	98	99	92
Tłuszcze (g)	69	70	68	66	71
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	22	21	23	22	22
Węglowodany (g)	375	377	382	368	379
cukry (g)	54	39	56	41	58
Błonnik (g)	23	26	22	24	23
Sól (g)	4,7	5,2	5,1	5,0	4,7

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Łukawa

LEGENDA ALERGENY: 1 - produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne; 3 - jaja i produkty pochodne; 4 - ryby i produkty pochodne; 6 - soja i produkty pochodne; 7 - mleko i produkty pochodne; 9 - seler i produkty pochodne; 10 - gorczyca i produkty pochodne.

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 15.04.-24.04.24r. (część II)

Posiłek	SOBOTA 20.04.24r.	NIEDZIELA 21.04.24r.	PONIEDZIAŁEK 22.04.24r.	WTOREK 23.04.24r.	ŚRODA 24.04.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 15g (7), serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Kaszka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka z indyka 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), twarożek chudy z koperkiem 50g (7), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), połędwica drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 15g (7), twaróg chudy 55g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g
II śniadanie	Salatka owocowa z jogurtem 200g (7).	Sok warzywny 0,2l.	Budyń 0,2l (7).	Sok pomidorowy 0,2l.	Ryż z mussem jabłkowym 150g.
Obiad	Ziemniaczana 0,4l (9), potrawka drobiowa z jarzynami 200g (100/75g) (1,9), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół jarski z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), ziemniaki 200g, sos potrawkowy b/śm 100 ml (1), brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa 0,4l (9), kotlet jarski z soją i warzywami 100g (3,6,9), ziemniaki z zieleńią 200g, sos koperkowy b/śm 100 ml (1), sałata z jogurtem 75g (7), kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Grysiowa jarska 0,4l (1,9), udko luzowane gotowane 80g (9), ryż 200g, sos pietruszkowy b/śm 100 ml (1), marchewka gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa 0,4l (9), sos boloński 150 ml (1,9), makaron 200g (1,3), fasolka szparagowa 150g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek kanapkowy 50g (7), szynka konserwowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka wieprzowa 50g (6,9), serek wiejski 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), sałatka makaronowa z warzywami i wędliną z jogurtem 200g (1,3,7,9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta mięsno-warzywna 100g (9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta z białek jaj z zieleńią 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), skyr naturalny 150g (7).	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy z ziołami 20g (7), ogórek zielony 20g, sałata 5g.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2550	2500	2505	2520	2515
Białko (g)	94	90	91	93	88
Tłuszcze (g)	71	69	68	73	74
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	22	23	21	22	21
Węglowodany (g)	380	372	375	369	373
cukry (g)	47	41	50	39	52
Błonnik (g)	28	27	25	24	24
Sól (g)	4,7	5,1	4,9	5,0	4,9

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Łukawa

LEGENDA ALERGENY: 1 - produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne; 3 - jaja i produkty pochodne; 4 - ryby i produkty pochodne; 6 - soja i produkty pochodne; 7 - mleko i produkty pochodne; 9 - seler i produkty pochodne; 10 - gorczyca i produkty pochodne.

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁADKOWEGO od 15.04.-24.04.24r. (część I)

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 15.04.24r.	WTOREK 16.04.24r.	ŚRODA 17.04.24r.	CZWARTEK 18.04.24r.	PIĄTEK 19.04.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7) serek wiejski 55g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), połędwica drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), jajecznicza na parze 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka z koperkiem 40g (6,9), serek grani 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), twarożek 50g (7), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g
II śniadanie	Budyń 0,2l (7).	Sok pomidorowy 0,2l.	Ryż z musem jabłkowym 150g.	Serek homogenizowany 150g (7).	Kisiel 0,2l, biszkopty 50g (1,3).
Obiad	Jarzynowa 0,4l (9), pierogi z mięsem 300g (1,3), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), kotlet mielony z pieca 80g (1,3,9), ziemniaki 200g, sos potrawkowy 100 ml (1,7), buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Koperkowa 0,4l (9), leczo z kurczakiem i warzywami 280g (100/150g) ziemniaki 200g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), schab gotowany 80g (9), ryż 200g, sos pietruszkowy 100 ml (1,7), szpinak gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa 0,4l (9), filet rybny gotowany 80g (4), ziemniaki 200g, sos grecki 150 ml (1,9) sałata z winegretem 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka z warzywami w galarecie 200g (100/70g) (6,9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta rybno-warzywna 100g (4,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), połędwica z indyka 60g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa z szynką z jogurtem 200g (7,9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), skyr naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), połędwica drobiowa 20g (7), papryka czerwona 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2550	2560	2600	2540	2570
Białko (g)	96	96	98	95	90
Tłuszcze (g)	85	89	87	88	89
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	28	25	26	24	26
Węglowodany (g)	350	346	358	345	353
cukry (g)	53	39	56	41	58
Błonnik (g)	23	24	22	24	23
Sól (g)	4,9	5,3	5,1	5,1	4,8

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Łukawa

LEGENDA ALERGENY: 1 - produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne; 3 - jaja i produkty pochodne; 4 - ryby i produkty pochodne; 6 - soja i produkty pochodne; 7 - mleko i produkty pochodne; 9 - seler i produkty pochodne; 10 - gorczyca i produkty pochodne.

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis diety Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI PODBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 15.04.-24.04.24r. (część II)

Posiłek	SOBOTA 20.04.24r.	NIEDZIELA 21.04.24r.	PONIEDZIAŁEK 22.04.24r.	WTOREK 23.04.24r.	ŚRODA 24.04.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Kaszka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajko gotowane 50g (3), szynka z indyka 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), twarożek z koperkiem 50g (7), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), połędwica drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), twaróg 55g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g
II śniadanie	Salatka owocowa z jogurtem 200g (7).	Sok warzywny 0,2l.	Budyń 0,2l (7).	Sok pomidorowy 0,2l.	Ryż z mussem jabłkowym 150g.
Obiad	Ziemniaczana 0,4l (9), potrawka drobiowa z jarzynami 200g (100/75g) (1,9), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), mięso od szynki gotowane 80g (9), ziemniaki 200g, sos beszamelowy 100 ml (1,7), brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa 0,4l (9), kotlet jarski z soją i warzywami 100g (3,6,9), ziemniaki z zieleciną 200g, sos koperkowy 100 ml (1,7), sałata z jogurtem 75g (7), kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Grysikowa 0,4l (1,9), udko luzowane gotowane 80g (9), ryż 200g, sos śmietanowy 100 ml (1,7), marchewka gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa 0,4l (9), sos boloński 150 ml (1,9), makaron 200g (1,3), fasolka szparagowa 150g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 50g (7), szynka konserwowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka wieprzowa 50g (6,9), serek wiejski 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), salatka makaronowa z warzywami i wędliną z jogurtem 200g (1,3,7,9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 100g (9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajko gotowane 50g (3), paszтет drobiowy 50g (1,3,6), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), skyr naturalny 150g (7).	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy z ziołami 20g (7), ogórek zielony 20g, sałata 5g.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2600	2550	2520	2570	2555
Białko (g)	91	89	88	90	89
Tłuszcze (g)	87	85	82	86	86
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	27	23	26	28
Węglowodany (g)	364	359	360	353	358
cukry (g)	47	41	50	39	52
Błonnik (g)	28	27	25	24	24
Sól (g)	5,0	5,2	5,0	5,0	4,9

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Łukawa

LEGENDA ALERGENY: 1 - produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne; 3 - jaja i produkty pochodne; 4 - ryby i produkty pochodne; 6 - soja i produkty pochodne; 7 - mleko i produkty pochodne; 9 - seler i produkty pochodne; 10 - gorczyca i produkty pochodne.